

33. Rendi la Meditazione una Ossessione

Maharaj: È davvero facile, ma allo stesso tempo è molto difficile.

Cos'è la meditazione? Se qualcuno abusa di te, qualcuno ti insulta tu dici: “Andrò a prendermi una rivincita. Come osa! Dov'è quell'uomo?” Per le successive ventiquattro ore penserai a quell'uomo che ti ha insultato e abusato. Ti senti fiero! Sei infuocato, irritato e vuoi restituirgli l'offesa. Sei assorbito nel fare questo.

Similarmente, necessiti di avere lo stesso fuoco e la stessa passione per la meditazione. Tutto il tempo, per ventiquattro ore al giorno, cerchi di trovare chi sei. Sei determinato e ossessionato con l'auto-scoperta. Il tuo coinvolgimento è davvero profondo e assoluto.

**HAI BISOGNO DI TROVARE CHI SEI REALMENTE,
AD OGNI COSTO.
NULLA TI PUÒ FERMARE!**

Ogni cellula del tuo corpo è infiammata da ciò che ha detto quella persona offensiva, “Gli farò vedere! Mi prenderò una rivincita”.

I: Con ogni fibra del tuo essere?

Maharaj: Sì! Il tuo corpo intero sta bollendo! Puoi solo focalizzarti e concentrarti su questo.

QUESTA È MEDITAZIONE!

I: Capisco! Dobbiamo essere completamente coinvolti poiché abbiamo una tutta una vita di queste impressioni, come un copione che dice, “Sono Chris”, con tutte le associazioni e bagagli che vengono insieme con ‘Chris’. Quindi avrò da lavorarci continuamente e essere puntuale. Ciò che dite, Maharaj, deve essere un obiettivo a tempo pieno?

Maharaj: Tutti questi grandi santi, [puntando il dito verso al muro], erano tutti meditatori avanzati.

I: E cosa circa la meditazione camminata o di altro tipo?

Maharaj: Non devi per forza sederti per meditare. La meditazione può essere praticata mentre lavori, ti rilassi, ad ogni ora, dovunque. La recitazione continuerà da sola. Continuerà da sé. La meditazione continuerà in background. Lo Spirito è molto sensibile, qualsiasi cosa gli si imprime viene riflesso.

**RICORDA CHE EFFETTUI TUTTA QUESTA MEDITAZIONE PER
TE STESSO, PER IL TUO BENEFICIO,
NON PER IL MAESTRO.**

La spiritualità casuale non funziona. Un coinvolgimento part-time? No! Un assoluto e completo auto-coinvolgimento è necessario. Dopo ravviserai cambiamenti drammatici avvenire in te. La meditazione significa “Concentrarsi sul concentratore”. In questo modo, sei con il Sé-senza-sé tutto il tempo.

I: All'inizio, non c'è devozione reale. Qui, devozione significa arrendersi ed accettare. Ciò che è necessario è una devozione non-stop.

**LA DEVOZIONE È SACRIFICIO:
“VOGLIO CONOSCERE ME STESSO.**

VOGLIO CONOSCERE CHI SONO”

I: Così, nonostante stai combattendo e lottando, ti stai anche arrendendo?

Maharaj: Sì! In ordine di rimuovere questa conoscenza corporea, per venir fuori dalla conoscenza corporea, la devozione è necessaria. È un atto deliberato. Allo stadio iniziale, ti vedi come devoto. Per raggiungere la Verità Suprema devi essere devoto.

**PRIMA DI TUTTO, SEI UN DEVOTO,
DOPO CHE TI SEI SOTTOPOSTO ALLA DEVOZIONE, ALLA PRATICA,
ALLA MEDITAZIONE, DOPO LA DEVOZIONE, “PUOI REALIZZARE LA
DIVINITÀ”.**

Quindi, il movimento è da Devoto alla Devozione alla Divinità. Ma, ricorda che queste sono solo parole. Non cadere nella trappola di prendere queste parole alla lettera. In realtà, non c'è devoto, devozione o divinità.

I: Ora capisco, ma me lo devo ricordare poiché la mente ha l'abitudine di acchiappare, e sono consapevole di dire occasionalmente a me stesso, “già lo so”. Sto tentando di non farlo. È pure complicato, poiché l'intero soggetto di cui parlate, la Verità Suprema, la quale siamo, non ha linguaggio. È a priori del linguaggio, a priori di tutto.

Maharaj: Quando arrivi qui come devoto, dici, “Voglio conoscere me stesso. Voglio conoscere chi sono”. Il Maestro dice, “Sei Verità Suprema, ma non stai avendo fede nel Maestro a causa della lunga associazione con il corpo”. La tua fede, la tua fiducia è ondeggiante, non stabile. Non c'è stabilità. Ti è stato detto dal Maestro che sei *Brahman, Atman, Paramatman*. Devi recitare il Mantra in modo che la Realtà possa penetrare ed essere assorbita.

I: Tornando a cosa ho detto in precedenza circa il linguaggio, se abbiamo creato le parole che sono illusione, come possono funzionare queste parole o avere qualche effetto reale e duraturo su di noi?

Maharaj: Sì, le parole sono illusorie, ma ancora una volta dobbiamo usare un'illusione per rimuoverne un'altra, [“Io sono *Brahman* rimpiazza “Io sono un uomo”]. Considerando la sensitività del tuo Spirito, ciò che gli imprimi su quello Spirito, viene riflesso.

I: Quindi, in definitiva, funziona?

Maharaj: Certo! Alla condizione che tu abbia un totale auto-coinvolgimento, al centro per cento. È un metodo ben testato, scientifico e sistematico.

La Verità Suprema viene impressa in te attraverso il Mantra. Poi, saprai, “Oh! Sono Quello! “Ci sarà un silenzio eccezionale. Un Silenzio eccezionale e Spontaneo sarà lì.

I: Suona magnifico!

Maharaj: Quando tutti i pensieri finiscono, lì sei tu. Allo stadio senza pensiero anche l'“Io” termina. Non c'è “Io”, non c'è “tu”. Ma questo stato non è uno stato d'incoscienza. Anche se vivi nel corpo, sei completamente e pienamente separato da esso, inconsapevole del mondo.

Sto piazzando la Verità dell'Ascoltatore prima di te, la tua Verità. Lo puoi fare! Abbi un po' di coraggio! Nulla è impossibile! Non c'è differenza tra il Parlante in me e l'Ascoltatore in te, eccetto la forma-corpo.

ORA DEVI CONVINCERE TE STESSO.

**FATTI PALESI SONO STATI PIAZZATI A PRIORI DI TE.
HAI LA CHIAVE, ORA DEVI ADOPERARLA.
I PIATTI SONO STATI SERVITI,
ORA MANGIA!**

34. Il Maestro non è un Uomo dei Miracoli

Maharaj: Ora ti è stata data la chiave. Il Mantra dei Maestri del Lignaggio. Ti ho detto come operarci, ora, tocca a te. Sarà davvero facile per quelli di voi che sono seri, per gli altri, con un approccio casuale alla meditazione, non sarà così facile. Tutto dipende dalla misura in cui considerate ciò. Tutto dipende con quanta importanza vedete e valutate.

Cerca di ricordare:

**OGNI MOMENTO DELLA TUA VITA È MOLTO IMPORTANTE.
NON SI RIPETERÀ MAI.
E, A MENO CHE NON COSCERAI TE STESSO IN UN SENSO REALE,
CI SARÀ UNA PERDITA DI PACE,
PERDITA DI CONTENTEZZA,
E AL SUO POSTO, PAURA E TENSIONE.**

I: So cosa dite, Maharaj. Cogli l'attimo e non essere casuale. Mettici impegno e pratica.

Maharaj: Questa pratica è necessaria a causa di tutto il nostro attaccamento corporeo. Quando non c'era attaccamento corporeo, nulla era richiesto. Vedila così: è palese che non ci sia NIENTE qui. Non c'è proprio niente.

**QUANDO NON C'ERA IL CORPO,
NON C'ERA BISOGNO DI DIO,
NESSUN BISOGNO DI BRAHMAN, NIENTE.**

I: È tutto e niente allo stesso tempo?

Maharaj: Queste sono parole e questa è la tua immaginazione. Io so! Tu no! È come la storia di un uomo sulla cima di una collina, ondeggiando le sue braccia. L'uomo sottostante grida e chiede: "Com'è lì sopra?" L'uomo sulla cima dice: "Devi salire sopra e vedere da te"

I: Sì, stavo usando la mia immaginazione, ciò che voi chiamate conoscenza-corporea, per provare ad afferrare qualcosa, mentre la vostra Conoscenza sorge spontanea. È diretta.

Maharaj: Tutti i bisogni, tutte le richieste, tutte le esigenze iniziarono con il corpo. A priori dell' 'esserci', non conoscevamo il significato di Dio. Maestro, discepolo, fratello o sorella. Niente nomi, nessun significato! Tutte le relazioni sono relative al corpo. Sai che qualche giorno, volente o nolente, dovrai lasciare tutto questo. Non possiamo portarci il corpo appresso.

**È SOLO A CAUSA DELLO SPIRITO CHE SIAMO IN GRADI DI PARLARE,
ASCOLTARE, VEDERE,**

**L'INTERO MONDO È LA PROIEZIONE DELLA TUA PRESENZA
SPONTANEA.**

**CHIAMATA VERITÀ SUPREMA, *BRAHMAN*, *ATMAN*, DIO.
È PALESE.**

Ma non strizzare il tuo cervello, chiedendoti, “Oh, come può essere?” è davvero semplice. Davvero, davvero semplice. Nel momento che il tuo attaccamento al corpo si dissolve, sarà visto. Poi tu conoscerai, che non c'è niente qui. Te lo sto dicendo, martellandoti con le stesse cose, ancora ed ancora:

**UNA POTENZA TREMENDA È GIÀ DENTRO TE,
MA NON SEI CONSAPEVOLE DI QUELLA POTENZA.**

Il funzionamento del processo è anch'esso semplice. Lo Spirito è molto sensitivo. Considerando la sensitività dello Spirito, il *Naam Mantra*, il Guru Mantra è dato come uno strumento. Ha doppia funzione. Cancellare la tua conoscenza corporea e allo stesso tempo, ti ricorda la tua vera Identità.

Qui ci sono due semplici esempi. Supponi che qualcuno ha dimenticato la propria identità, tu dici, ha perso la memoria, soffre di amnesia. C'è bisogno di ricordargliela, gli diamo degli indizi, gli forniamo eventi e memorie dal suo passato, per ricordargli la sua memoria.

Se un bambino dimentica qualcosa, glielo ricordiamo. Similarmente, il Maestro sta rimembrando di una memoria. La memoria è:

**SEI *BRAHMAN*, SEI *ATMAN*,
SEI *BRAHMAN*, SEI *ATMAN*.**

Non sei un uomo. Non sei una donna. Questo è lo stadio preliminare, lo stadio iniziale. Dopo di che, quando la Convinzione è stabilizzata, non necessiterai di future discipline. Dal quel momento, tutto accadrà spontaneamente. Ed ancora, non sentirai la necessità di andare in cerca da qualche altra parte dopo la Convinzione. Non riterrai più necessario di parlare usando parole auliche, come ‘*Brahman*’ o ‘*Atman*’.

**DA GIUSTO UNO SGUARDO A TE STESSO
MENO LA FORMA-CORPO,
E VEDI COME SEI.**

Dimentica circa la mente, l'ego, l'intelletto. Rimuovi tutto, pela via gli strati di illusione, uno ad uno. Cosa resta dopo aver rimosso gli strati di una cipolla?

I: Cosa resta? Nulla!

Maharaj: ‘Nulla’ è corretto! E, qual è la parola aulica per ‘nulla’? Noi diciamo ‘*Brahman*’.

I: Così, stiamo facendo tutte questa pratica, facendo tutto, per scoprire nulla? Hmm! Un'altra domanda, se voi dite tutto è illusione, perché dobbiamo meditare, cantare i *bhajans*, etc? lo SO che sono *Brahman*!

Maharaj: è bene che tu lo sappia, ma la conoscenza letterale non è la via. Quella Conoscenza deve essere assorbita. Chiunque può dire, ‘Sono *Brahman*’. Le parole non sono importanti, ma cosa c'è dietro le parola, l'essenza, il nocciolo del significato che il Maestro si augura di trasmettere. Cosa è trasmesso è molto importante.

Se hai qualche dubbio, dillo. Non annuire solo con la testa se non sei sicuro. Non ci devono essere dubbi, altrimenti le fondamenta non saranno solide. Mi segui?

I: Sì, vi seguo!

Maharaj: Puoi solo rimuovere un'illusione usando un'altra illusione. È come togliere una spina con un'altra spina. Non fermare la meditazione fin quando non hai un assorbimento perfetto della conoscenza. Hai l'abitudine di chiedere di tutto. Questo è l'effetto della conoscenza letteraria. "Perché fare questo" o "Qual è il punto di quello"? No! Non analizzare le istruzioni del Maestro,

**VERRÀ IL TEMPO IN CUI INIZIERAI A RICEVERE ISTRUZIONI
SPONTANEE DAL DI DENTRO,
GUIDANDOTI AVANTI VERSO IL DA FARSI.
E COSA NON.**

Nel linguaggio spirituale questo è chiamato Maestro Interiore, Nel linguaggio spirituale, parliamo del 'Maestro Interiore' e del 'Maestro Esteriore', o Maestro 'Interno' ed 'Esterno'. Queste sono solo parole, solo parole che uso per comunicare e spiegare. Il Maestro Esteriore è nella forma-corpo, il Maestro Interiore è l'"Ascoltatore Invisibile".

**NON C'È NESSUNA DIFFERENZA
TRA TE E ME.
ECCEZIO FATTA PER LA FORMA-CORPO.
I NOSTRI CORPI SONO DIFFERENTI
MA L'ASCOLTATORE ED IL PARLANTE SONO SENZA FORMA.**

Così tutto è dentro di te ma non ne sei consapevole. Per questo invitiamo l'attenzione di questa Maestrosità in te, l'"Invisibile Silenzioso Ascoltatore dentro te". Guardati e decidi cosa è questo 'Io'.

Di per sé, questo corpo, non ha valore. Nel momento che lo Spirito non è lì, diciamo, "Prendetelo e portatelo via. È finito".

Ricorda! Ogni momento è molto importante! Ma ciò non significa che devi evitare i tuoi impegni e dire: "Oh, sono un uomo spirituale, come potrei svolgere questi compiti servili?" Porta avanti i tuoi doveri. Lavora, e non negligere la salute. Devi convincere te stesso in questo modo, poi non ci saranno più domande.

**TUTTE LE RISPOSTE ALLE TUE DOMANDE
SONO DENTRO DI TE SOLAMENTE.
PER QUESTO LA CHIAVE DEL MAESTRO È DATA.
PER ASSISTERTI NELL'AUTO-CONOSCENZA.**

Opera con la chiave sistematicamente e tutte le domande saranno risolte spontaneamente ed automaticamente. Non rimarranno più domande. E parlerai nel modo in cui parlo io. Lo farai. Accadrà. Ma sii cauto e umile poiché c'è la possibilità che l'ego sorgerà, dicendo: "Oh! Sono una persona illuminata".

Non sono un uomo dei miracoli. Non ho la bacchetta magica. La potenza di cui parlo è la tua potenza. È già dentro di te.

**SEI GIÀ LIBERO DA TUTTI I LEGACCI.
SEI LIBERO COME UN UCCELLO.
PUOI VOLARE!**

Eri legato da così tanti concetti e incatenato alle preoccupazioni mondane. Tutti i legacci sono stati rimossi. Sei stato sciolto. Ora dovresti sentirti liberato, “posso volare con le mie proprie ali”, “ Sono totalmente indipendente, totalmente libero!”

**NON DIPENDI DA NESSUN'ALTRO,
MA QUELL'INDIPENDENZA DEVE ESSERE DIGERITA E ASSORBITA.
DIGERISCI ED ASSORBI QUESTA CONOSCENZA
CON L'AIUTO DEL SACRO MANTRA.**

35. Paziente Malato

Maharaj: Maestro Interiore, Maestro Esteriore. OK, questi sono termini che vengono usati a scopo indicativo. Non c'è esteriore né interiore. Dire ‘Maestro Interiore? Maestro Esteriore? Significa che c'è una divisione, dualità, qualcosa che separa. Stai dividendo il mondo in due: “Sono dentro, sono fuori”, oppure “Il Maestro è separato da me ed io sono qualcun'altro”. Non c'è nulla di ciò!

I: Non c'è interiore ed esteriore?

Maharaj: A meno che non accetti totalmente ciò che dice il Maestro....

I: Va bene. Non c'è interiore ed esteriore. Non c'è esterno né interno, né interiore né esteriore.

Maharaj: Se dici ‘esteriore’, ciò significa che ti stai considerando con una sagoma, come una forma. Non qualcuno e c'è un Maestro vivente lì.

**LA TUA PRESENZA è PROPRIO COME UN MAESTRO VIVENTE.
STAI VIVENDO COME UN MAESTRO VIVENTE.**

La tua presenza è proprio come un Maestro vivente. Sei un Maestro vivente.

I: Sono un Maestro? C'è qualche differenza tra un Maestro vivente in voi e il Maestro vivente in me?

Maharaj: Non c'è nessuna differenza.

I: È l'unico Maestro?

Maharaj: Un Maestro, due Maestri, tre Maestri, quattro...

Non siamo in un gioco di conteggi. Ciò che diciamo sono indicazioni. Quando insegni ad un bambino, usi queste parole. Non c'è Maestro, due Maestri, tre Maestri. In realtà , tu sei il Maestro.

I: Allora perché dobbiamo inchinarci a voi, Maharaj? è perché voi siete realizzato e noi non ancora?

Maharaj: Cosa vuoi dire per realizzazione? Sei realizzato, ma non dai attenzione allo stato di realizzazione. Lo sai bene che *Atman, Brahman, Paramatman* è la tua Verità Suprema, ma non presti attenzione. Non hai Convinzione e quindi vieni da me. Dopo aver conosciuto la Realtà, dopo la Realizzazione, Illuminazione, chiamala come vuoi, conoscerai te stesso in un senso reale. Realizzazione significa proprio quello, conoscere se stessi in un senso reale, non nella forma-corpo.

Sei Verità Finale. Non sei il corpo, non eri il corpo, non rimarrai un corpo. La questione dell'‘Io’, ‘tu’, tutti questi termini sono usati solo per discutere,

I CORPI SONO DIFFERENTI

MA LO SPIRITO È UNO

Le case sono diverse, ma il cielo è uno. Questo è un cottage, questo è un edificio, Russia, India, America-questi sono nomi. Il cielo è uno. Il cielo non è diverso. Abbiamo dato i nomi: questo cielo è America, quel cielo è Russia, Inghilterra. Il Cielo è Cielo.

I: Siamo qui per voi, Maharaj, siete realizzato. Tu puoi assisterci nel risveglio poiché abbiamo dimenticato la nostra realtà. E se noi pratichiamo l'Auto-conoscenza, usando il Mantra e gli insegnamenti e qualsiasi altra cosa che non è verbale in presenza del Maestro....

Maharaj: Nisargadatta Maharaj dice:

FA IL PRIMO PASSO, ED IO FARÒ IL PROSSIMO PASSO PER TE.

I: Se alzi la mia gamba forse posso iniziare a correre. Quindi, poi, ci sarà cooperazione tra i due? Il Maestro ed il devoto hanno una relazione?

Maharaj: Non c'è traffico a senso unico. Dato che sei un dottore, capirai. Quando un paziente viene da te, dovrebbe cooperare con te. Ci sarà la cura solo se egli coopera con te.

Maharaj: Mettiamo che un paziente abbia qualche problema o altro. Tu sai che se il paziente non coopera, poi il trattamento non funziona. La tua linea di lavoro funziona a due vie. Qui è lo stesso.

I: Qui, io sono il paziente, ed io sono molto malato attualmente. Ho molti problemi. Potete aiutarmi?

Maharaj: Chiedi pure!

I: Oh! Per esempio problemi di denaro.

Maharaj: Non ci sono problemi. Tutti i problemi sono problemi fisici, problemi mentali, problemi intellettuali, problemi logici. Tutti questi problemi sono problemi basati sul corpo. Tutti questi problemi apparirono solo quando hai cominciato a conoscerti nella forma-corpo.

Quando i pensieri scorrono, accetta quelli utili per la tua routine quotidiana. Se i pensieri non sono utili, gettali via. Non dargli attenzione.

I: È davvero semplice essere in tua compagnia, di sentirsi liberi da questi problemi, ma quando ritorni a casa, i problemi sorgono e non sai sempre come gestirli.

Maharaj: No, No! Vedi, il mondo è la tua intera casa.

IL MONDO INTERO È LA TUA CASA.

Non è l'America, non l'Inghilterra o l'India. Il cielo ha la propria casa?

I: Giusto. Non c'è l'ha. Non c'è separazione tra qui e l'Inghilterra.

Maharaj: Il cielo ha ha casa propria? Il cielo dice, "La mia casa è in India" No! Poiché il cielo non conosce la propria identità. Poiché ti stai misurando nella forma-corpo dici, "La mia casa è in America". Non misurarti nella forma-corpo. Tutti questi problemi da ciò.

SEI LA CAUSA DEI TUOI PROBLEMI.

SEI VITTIMA DEI TUOI PENSIERI.

PERCHÉ STAI DANDO ATTENZIONE AI PENSIERI PIUTTOSTO CHE AL TUO SÉ-SENZA-SÉ.

I pensieri avvengono: buoni pensieri, cattivi pensieri, e poi è detta qualche parola. Chiamiamo tutto ciò 'mente'. La mente è il continuo scorrere dei pensieri per ventiquattro ore. Ci sono pensieri nel presente, memorie del passato, pensieri relativi al futuro. Tutte le memorie causano problemi.

Mettiamo che qualcosa di stressante sia successo dieci anni fa, è ricordato. Immediatamente, tutto ciò che è successo è ricordato vividamente ora, con ogni dettaglio. La memoria ti tira indietro nel passato e di nuovo nella fossa. Rivivi il dolore ancora di nuovo, dicendo, "Per la miseria!" Dopo, senza ravvisarlo, ti senti di nuovo depresso e soffri i tormenti. Tutto ciò a causa della memoria.

I pensieri fluiscono perché hai dimenticato la tua Presenza. Non stai osservando i pensieri, ma sfortunatamente, li accetti.

Devi allenarti e decidere quali pensieri accettare e quali rifiutare, quelli a cui prestare attenzione, quelli a cui non darne.

Tu sei il dottore, tu solo sai bene quando dare attenzione e quando non darne.

I: Lo faccio bene con i miei pazienti, ma secondo me, non così bene. Le mie abitudini sono così forti.

Maharaj: Puoi curarti. Sei il tuo dottore. Questi pensieri intossicanti, li chiamiamo 'abitudini'. Sviluppa l'abitudine della spiritualità. Sii completamente intossicato con la spiritualità. Siine dipendente! Insegna a te stesso! Auto-curati.

I: Sono molto felice di avere una pratica da seguire ora. Posso già sentire la forza del Lignaggio.

Maharaj: La verità è stata piazzata prima di te. La Realtà è stata piazzata prima di te. Ora la scelta è tua: quali pensieri accettare e quali rifiutare. Qui c'è un semplice esempio: c'è un grande vassoio di cibo con tante differenti cosa da scegliere.

Qualcosa sul vassoio non ti aggrada. È troppo grasso, quindi dici, "Questo non lo voglio e quello non lo voglio". Quelle cose che non ti aggradano, che non vuoi ,vengono rimosse mentre le cose che vuoi le accetti. Alla luce di ciò, devi allenare te stesso, allenare te stesso. Sei il tuo Maestro.

I: Anche il Mantra dovrebbe aiutarmi?

Maharaj: Sì, ovvio, ovvio.

I: E devo avere molta fede in esso...

Maharaj: Esatto!

I: Così verrò a capo delle situazioni difficili.

Maharaj: La Chiave del Maestro ti è stata data. Tocca a te adoperarla. Il cibo ti è stato servito, ora devi mangiare. Tu sei l'architetto, il tuo architetto, il tuo Maestro.